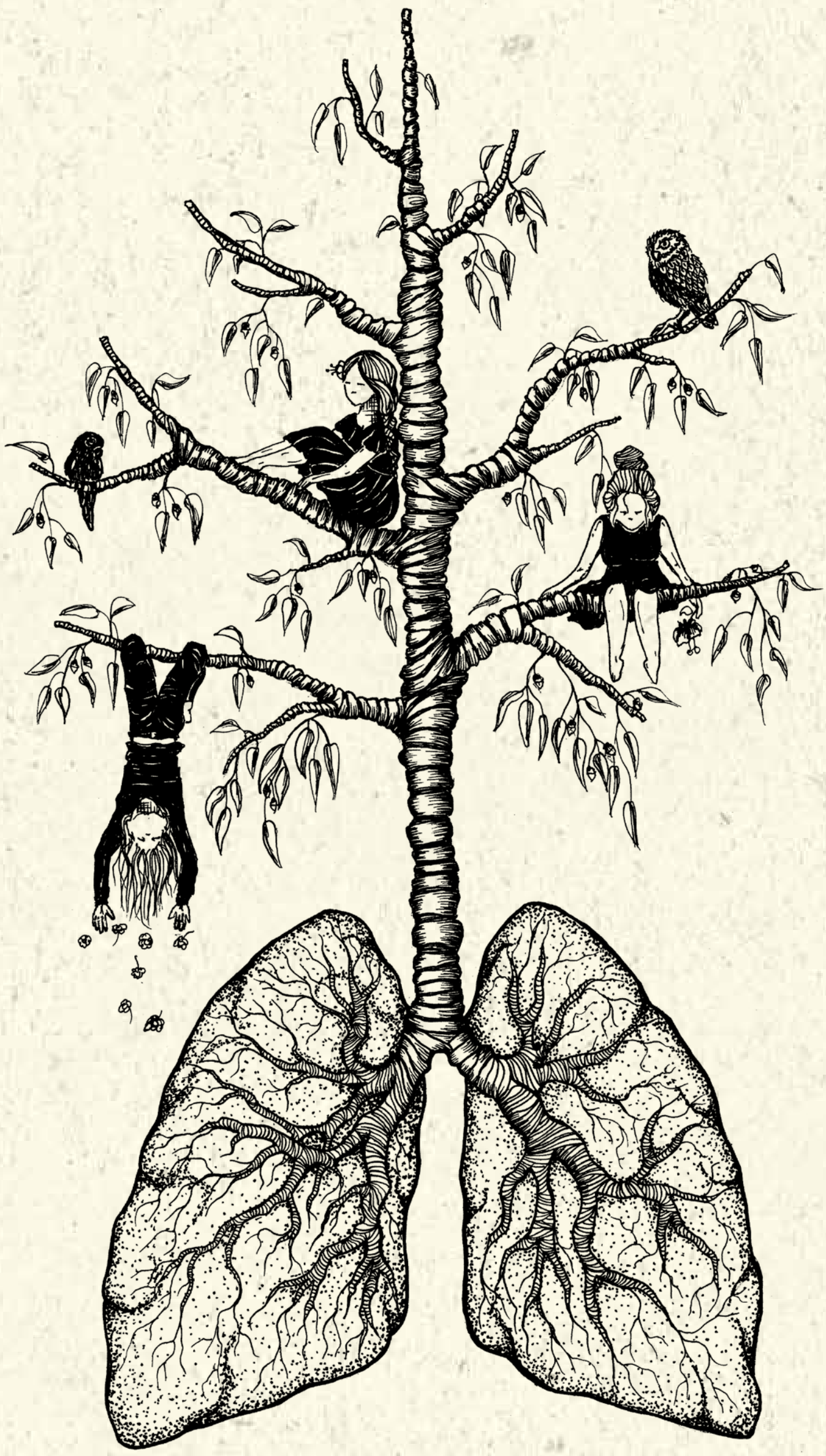


LA RESPIRACIÓN ES NUESTRA

Compilado colectivo de saberes

COMPILADO COLECTIVO DE SABERES

LA RESPIRACIÓN ES NUESTRA

Compilado colectivo de saberes

Escrito, Ilustrado y elaborado colectivamente por:
Garabata
Trinchera de hierbateras
Aquelarre Subversiva

Este compilado de Saberes Colectivos fue realizado durante la pandemia de Covid -19 en los Andes Vallunos Amazónicos el año 2020

ÍNDICE DE CONTENIDOS

LA RESPIRACIÓN ES NUESTRA

Compilado colectivo de saberes

Introducción..... 01
Cositas para recordar..... 04
¿Qué es la respiración diafragmática?..... 07
¿Cómo mantener las fosas nasales libres? 11
Ejercicios de respiración..... 15
Recuéstate en el suelo: 15
Postura de pie:..... 16
Sentadxs 17
Momentos recomendados, ¿cuándo y cuánto?..... 18
¿Cómo reconocer si estamos respirando con el diafragma?..... 18
Respiración diafragmática (sentadxs) 20
Respiración “El fuelle”..... 21
Respiración ritmada..... 22
Respiración cuadrada..... 22
Respiraciones movilizar la caja torácica y la expansión pulmonar 24
Movilizar la columna y las bases pulmonares..... 26
Posturas de drenaje postural para los pulmones 31

LA RESPIRACIÓN ES NUESTRA

Compilado colectivo de saberes

Un compilado colectivo de saberes diferentes es una herramienta poderosa en estos tiempos para que podamos difundir armas contra el miedo, ideas para el autocuidado y fuerza para habitar nuestrx cuerpx y para que respirar conscientemente expanda la creatividad, la conexión con nosotrxs y las posibilidades de construir una salud autónoma y solidaria en esta época de incertidumbre y paranoia. Es imprescindible darnos contención y estabilidad mediante la difusión de diversos saberes que han sido por tanto tiempo privatizados.

Desde la primera inhalación la respiración es nuestra. Respirar es natural, instintivo y vital. Respirar para absorber energía, oxigenar la sangre, nutrir nuestras células y soltar desechos. ¡Respirar para encontrar calma en la ansiedad para recuperar fuerza, para gritar, bailar y luchar! Así que a respirar para sanar.

La respiración dice mucho de cómo estamos y cómo están quienes nos rodean, mediante esta podemos tener un pantallazo de nuestro estado de ánimo-físico y del mundo emocional. Entrenar nuestra respiración fortalece y estabiliza el sistema nervioso.

La respiración influye de manera directa en las fibras nerviosas más finas, todos los órganos, la producción hormonal y los pensamientos. Su función es la de obtener oxígeno para nutrir a las células y eliminar el dióxido de carbono. El aire que respiramos va a los pulmones, a la sangre y a cada célula (cada una de las células respiran).

Aquí un pequeño resumen de textos, instintos,
saberes que pasan de boca en boca,
autoexploraciones y demás formas
para que la creatividad
vuele dentro y fuera
de nosotrxs.

Hay un libro que dice que la nutrición obtenida por la respiración es más importante que la que se logra de la digestión de alimentos y que respirar "correctamente" refuerza el suministro de energía vital.

"La respiración se produce de forma tan espontánea y natural como el latir del corazón; cuando es controlada por la mente, la respiración se vuelve tan voluntaria como el andar y puede utilizarse para regular todas las demás funciones vitales, tales como el pulso cardíaco, la presión de la sangre, el metabolismo digestivo, los orgasmos, la secreción de hormonas y demás".

Este libro propone una clasificación interesante de la respiración:

1. LA LIMPIADORA: Se enfoca en la espiración, mediante la cual sacamos de nuestro organismo las sustancias que ya no necesitamos, los desechos tóxicos y yendo aún más profundo, nuestras penas, angustias y rabias. Los suspiros casi siempre ocurren de forma inconsciente, pero es un tipo de respiración limpiadora porque consta de una inhalación corta y una exhalación larga y sostenida.

2. **LA ENERGIZANTE:** Se enfoca en la inhalación, absorbiendo la mayor cantidad de energía y oxígeno del espacio en el que estemos. Cuando hay cansancio el bostezo ocurre automáticamente y consta de una inhalación larga, lenta y profunda y una exhalación corta.

COSITAS PARA RECORDAR

• **LA RESPIRACIÓN CONSTA DE DOS FASES:** la inhalación y la exhalación, pero también están las etapas de retención (con aire y sin aire), aguantar el aire o aguantar sin aire activa la respiración celular, esto es buenísimo hacerlo. La fase de retención del aire tiene múltiples beneficios. Es una especie de pausa natural.

Las pausas son cruciales en nuestra vida, ya que permiten reducir la velocidad de los pensamientos, a sentir el latido del corazón y a disolver el tiempo.

Entrenar la respiración sostenida es clave, se recomienda empezar con pocos segundos, varios intentos, luego de inhalar, retener el aire y luego exhalar con calma.

• ES NECESARIO QUE EN LA INHALACIÓN Y LA EXHALACIÓN se intercambie la misma cantidad de aire, sino se puede sufrir de: hipoventilación, intercambio gaseoso que puede provocar acumulación de CO_2 y dolor de cabeza, o de hiperventilación, intercambio gaseoso muy alto que puede generar pérdida de CO_2, mareos y sensación de picazón.

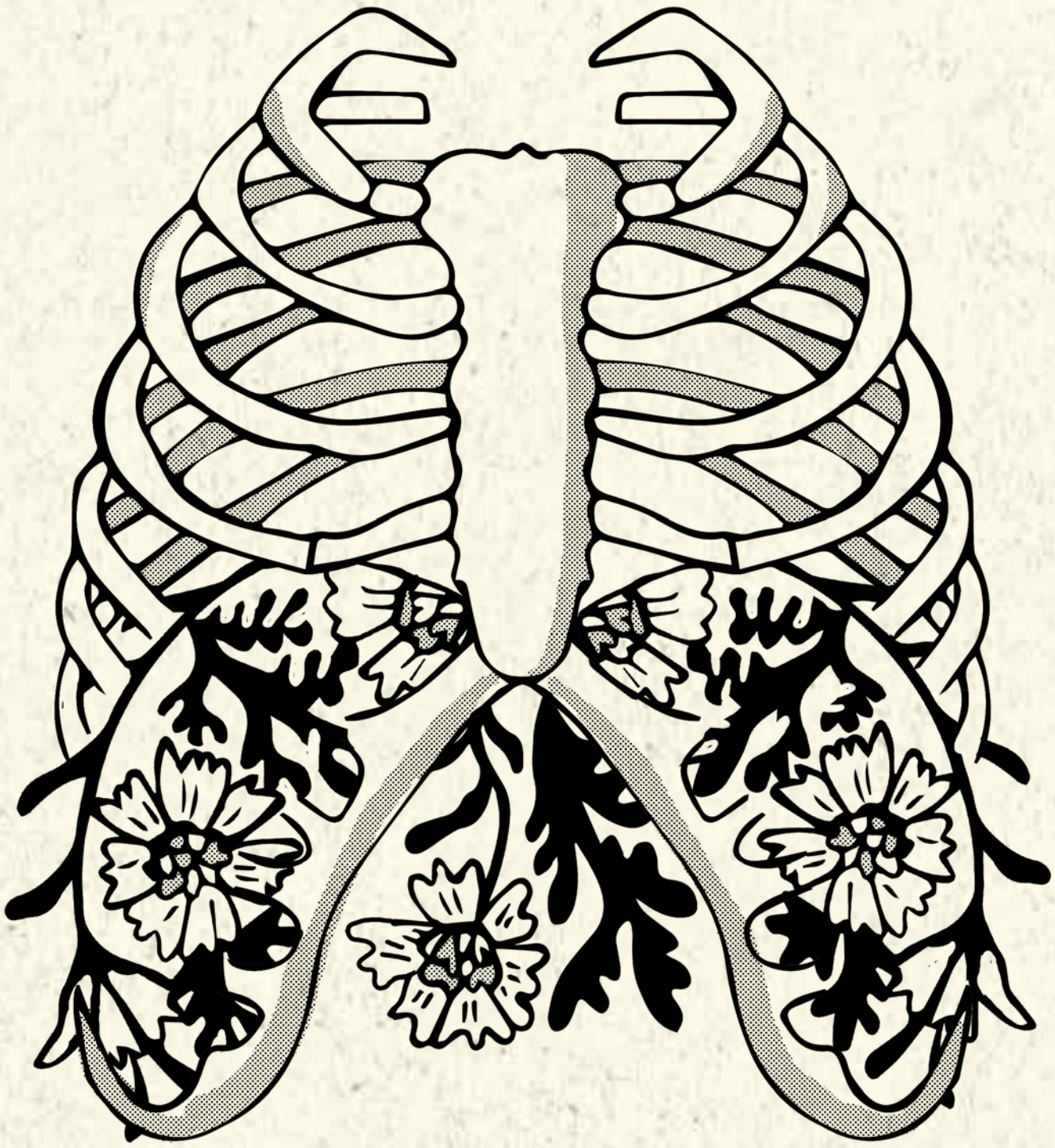
• EL RITMO DE LA RESPIRACIÓN también es importante tomar en cuenta. El ritmo del corazón y el de la respiración están siempre en relación con nuestras emociones y acciones. Encontremos nuestro ritmo y aprendamos a regularlo.

• **LOS EJERCICIOS RESPIRATORIOS DEBEN HACERSE POR LA NARIZ;** en caso de que vivamos en un lugar muy frío tanto la inhalación y la exhalación ayudan a mantener las fosas nasales húmedas y cálidas, si vivimos en un lugar caliente la respiración puede hacerse por la boca, pero la inhalación por la nariz.

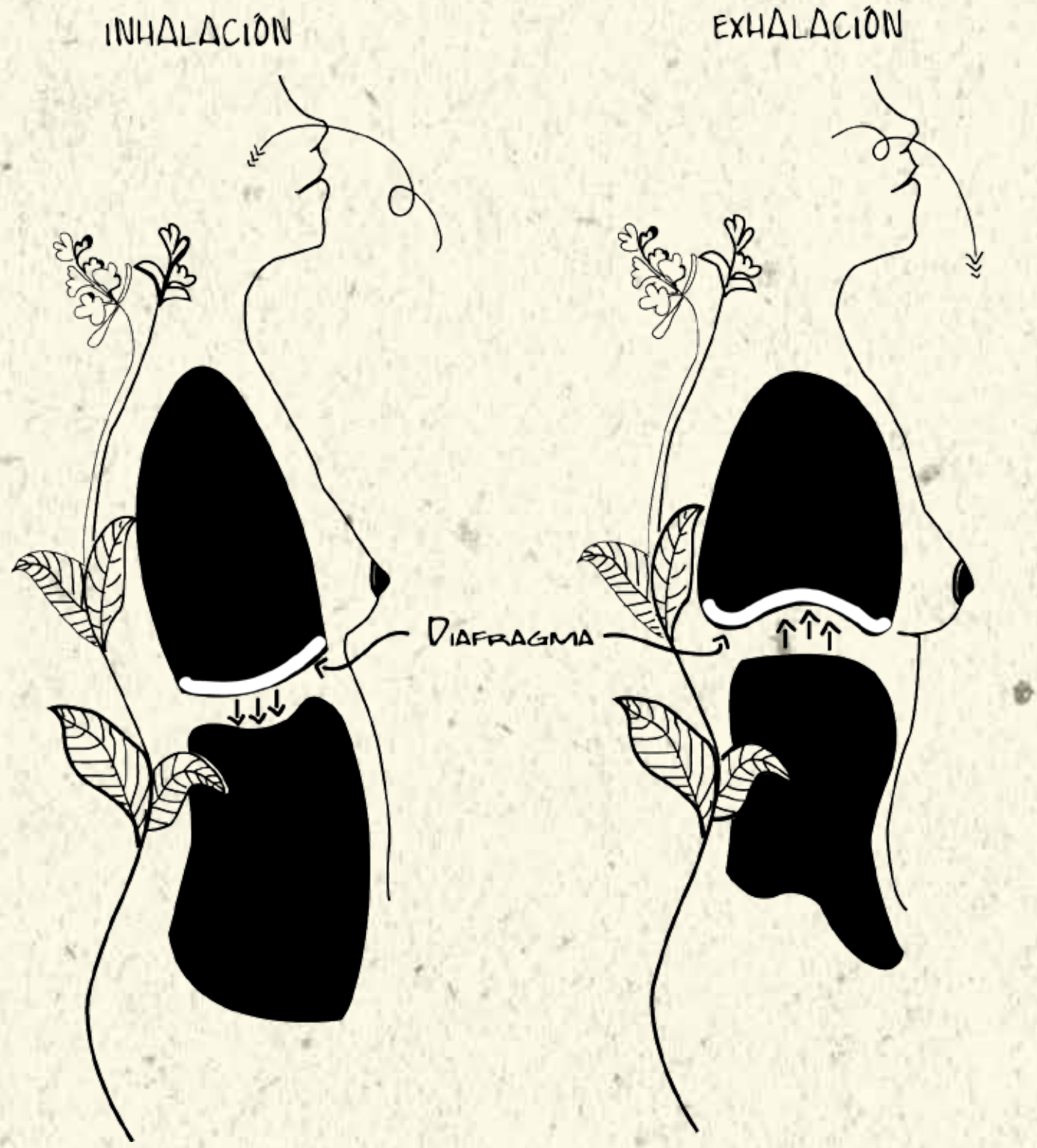
• **LA NARIZ TIENE TEJIDOS SUPERSENSIBLES QUE CAPTAN AROMAS SUTILES Y FUERTES.** Una buena técnica para cuidar de nuestra salud es oler. Los olores y aromas de las flores, las frutas, de nuestrxs seres queridxs o lo que sea que nos guste oler tienen propiedades bioactivas que bañan todos los rincones del cuerpo. ¡Los aromas impulsan y activan el sistema inmunológico y refrescan las células!

• **LAS WAWITAS TIENEN UNA SABIDURÍA INNATA,** su respiración es increíble, la diafragmática, que es la que se utiliza los primeros años de la vida y también la usan los animales.

¿QUÉ ES LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA?



El diafragma es un músculo que tiene forma de cúpula, está bajo las costillas y se considera el “segundo corazón” porque cumple una acción de bombeo poderosísima, lo que ayuda al corazón en su tarea de bombear sangre a todo el cuerpo. Es el músculo más importante de la respiración y paradójicamente suele ser el más olvidado.



Actúa en conjunto con la musculatura abdominal y con el suelo pélvico, y cuando ejerce un papel activo en la respiración estimula la circulación abdominal, favorece la circulación venosa y ayuda a que se movilicen los pulmones desde la base hasta los lóbulos superiores .

La respiración diafragmática, al contrario de la clavicular, es profunda y masajea los órganos internamente estimulándolos para su buen funcionamiento y aliviando el estado de ansiedad y/o estrés que suele provocar una respiración clavicular.

En cambio, la respiración clavicular es aquella en la cual al inhalar se elevan los hombros y se moviliza solo la parte superior del tórax, manteniendo inmóvil la zona baja de este, por tanto, el movimiento pulmonar únicamente ocurre en los lóbulos superiores o medios y no hasta la base del pulmón.

La relación que existe entre el diafragma torácico con la musculatura abdominal y el suelo pélvico es importante para nosotras las mujeres, porque estas zonas están conectadas entre sí. Tener conciencia de cómo moverlas, trabajarlas o sentirlas nos garantiza salud en la espalda, la digestión y de nuestro suelo pélvico, que es un área poderosa que se contrae y relaja como cualquier otro músculo.

La conciencia y trabajo del suelo pélvico puede hacer que este participe activamente en las respiraciones, por ejemplo, acompañando las exhalaciones con contracciones vaginales, es decir, se aprieta la vagina como si quisiéramos “cerrarla”.

Hacer esto fortalece y activa la zona para prevenir o tratar problemas comunes como:

Incontinencias urinarias;

Descensos de útero,

“Debilidad” que puede ocurrir después de algún aborto mediante aspirado o raspado;

Dificultad para alcanzar orgasmos, entre otros.

¿CÓMO MANTENER LAS FOSAS NASALES LIBRES?

Mantener las fosas nasales libres permitirá a que cumplan las funciones que tienen. A continuación, algunos consejos para abrir un conducto nasal tapado, realiza el que te sea de mayor comodidad o inventa uno y difúndelo.

1. RECUÉSTATE SOBRE UN COSTADO y respira profundamente por el orificio superior. La fosa nasal que está arriba es la que empezará a funcionar más.

2. “DUCHA NASAL NELI”

En una teterita pon agua tibia y un poquito de sal, inclina la cabeza a un costado y mete la punta de la tetera a la fosa nasal que esté arriba para que el líquido salga por el otro lado.

Esta práctica contribuye a limpiar los conductos nasales.

3. PUNTOS DE ACUPRESIÓN

Presionar los siguientes puntos también destapa las fosas.

A) Puntos del “Estanque del viento”

B) Con tus dedos haz circulitos alrededor de tus fosas nasales.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

ANTES DE EMPEZAR CON LOS EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Algunas ideas de posturas en las cuales practicar los ejercicios respiratorios, bienvenidas sean todas las posturas en las que nos sintamos comodxs, estas son solo algunas ideas, hay miles!

A) RECUÉSTATE EN EL SUELO: Esta postura te permite sentir y descubrir tu respiración natural. Al recostarte de espaldas puedes percibir de a poco el ritmo de tu respiración y si poco a poco te adentras en esto también sentirás los latidos de tu corazón. Hacer esto te permite conectarte con tu cuerpx y conocer qué forma de respiración tienes. Una vez que ya conozcas cómo respiras, será más fácil que hagas nuevos ejercicios.

POSTURA DE PIE: Es ideal para que circule libremente la energía por el cuerpo y también se la reconoce como una postura de vitalidad. En esta posición se recomienda mantener los pies al ancho de las caderas, alinear las rodillas hacia el segundo dedo del pie (busca tu propia comodidad), destrabar las rodillas activando una ligera fuerza en las piernas y mantener la pelvis suelta (desbloqueada).

B) SENTADXS: Busca tu comodidad, pero ten en cuenta que si te sientas en el piso es bueno ponerse una almohadita al borde del coxis para ayudar en el alineamiento vertebral, una opción es cruzar las piernas (loto, medio loto, pero que no genere malestar). En caso que te sientes en una silla o taburete, siéntate al borde de estos y que tus pies estén completamente apoyados en el piso.

• MOMENTOS RECOMENDADOS, ¿CUÁNDO Y CUÁNTO?

Cada quien definirá el momento adecuado para realizar los ejercicios de respiración, pero se recomienda hacerlos dos veces al día, en la mañana antes de ingerir alimentos y en la noche antes de descansar. El tiempo variará de acuerdo a nuestro ánimo y necesidades. Ponerse un mínimo de 20 minutos aproximadamente es bueno para iniciar y no saturarnos.

• ¿CÓMO RECONOCER SI ESTAMOS RESPIRANDO CON EL DIAFRAGMA?

Échate en el suelo o en un colchón de lana. Es aconsejable que tenga una estructura sólida para sentir mejor, un colchón muy suave no tiene la misma efectividad.

Separa un poco las piernas y coloca una mano a la altura del ombligo y la otra en el pecho. Inhalar y exhalar es importante para que sientas que el diafragma trabaja y si no es así no hay problema, con la práctica lo harás. Al inhalar el abdomen se infla, y poco a poco mientras sigue la inhalación se expande el tórax hacia los costados, atrás y arriba. Al exhalar sentirás como desde arriba hacia el abdomen se “desinfla”.

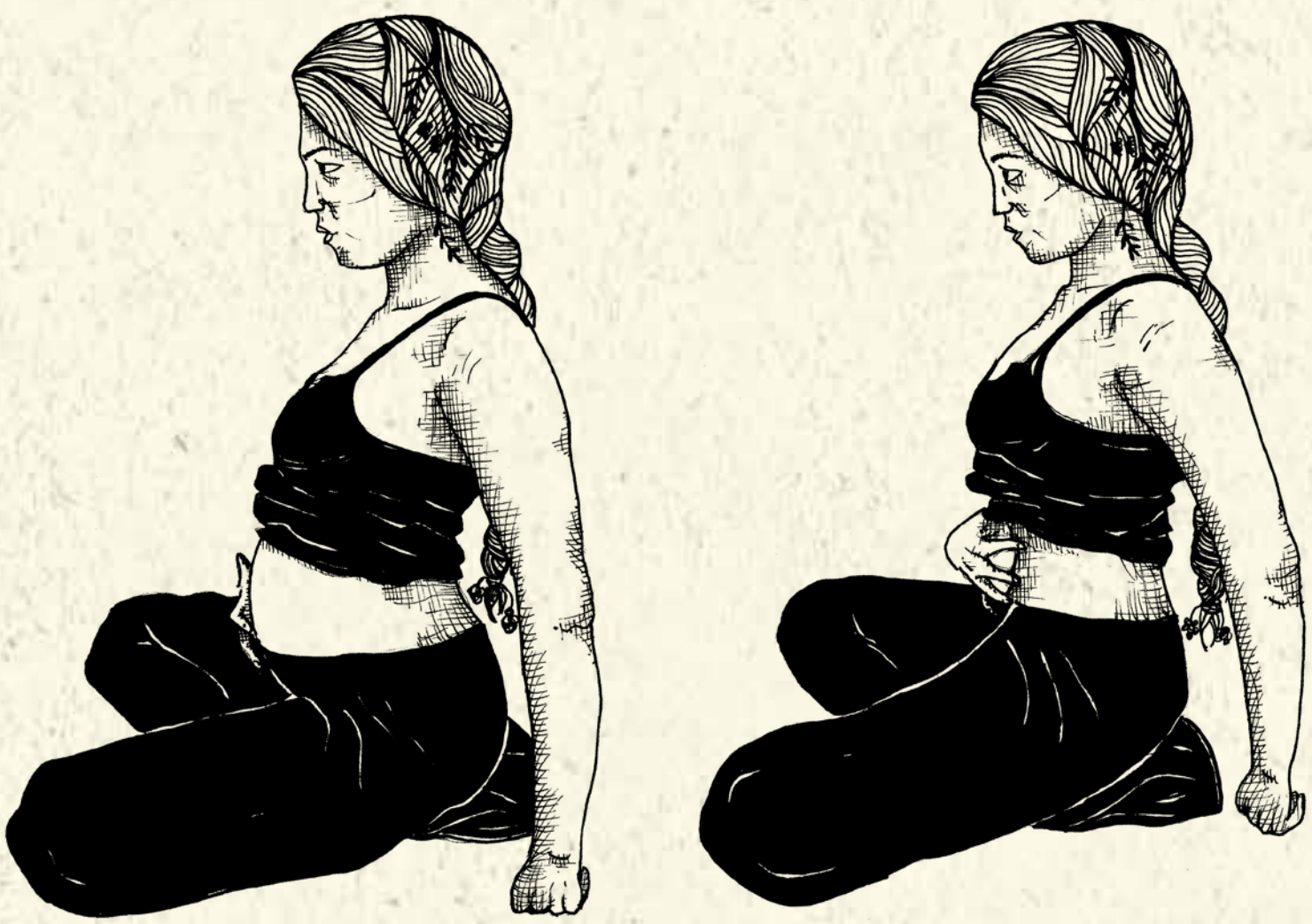
¡Así trabaja el diafragma! Nosotrxs podemos entrenarlo para que funcione mejor, al principio cuesta y si tienes una persona cerca ella puede poner sus manos en tu abdomen haciendo una leve presión para que al tomar aire empujes con el abdomen su mano. Al exhalar imagina que quieres llevar tu ombligo hacia atrás y arriba.

Al inflar el abdomen no hagas una presión excesiva porque si no estás acostumbradx se puede generar demasiada presión intraabdominal, cuando infles la barriga, descienda el diafragma y extiendas el abdomen, puedes hacer una ligera contracción del suelo pélvico para protegerlo ante el descenso de los órganos durante la inhalación diafragmática.

¡AHORA SÍ, A RESPIRAR!

1. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA (SENTADXS)

- Pon ambas manos en el abdomen, a la altura del ombligo.
- Inhala por la nariz durante 4 segundos inflando el abdomen.
- Mantén el aire por 2 segundos con el abdomen inflado y en el momento de retener el aire aprieta tu suelo pélvico.
- Exhala por 6 a 8 segundos desinflando el abdomen y cuando ya no quede aire, mete el ombligo hacia adentro y hacia arriba (en dirección al esternón).
- Mantén sin aire por 2 segundos y repite el ciclo (opcional).



*Este ejercicio se recomienda hacerlo mínimo unos 10 minutos, pero cada unx decide según como se siente. El tiempo es solo una sugerencia, no importa la duración de la inhalación y exhalación, pero sí que la exhalación sea casi el doble de la inhalación y mantenerse un rato en la fase de retención.

*Cuando te sientas listx y más o menos acostumbradx a inhalar inflando el abdomen y expandiendo el tórax desde abajo hasta arriba, realiza la siguiente respiración.

2. **RESPIRACIÓN "EL FUELLE":** Es un ejercicio respiratorio para eliminar las toxinas de los pulmones y de la sangre. Vacía completamente tus pulmones con una respiración larga y forzada y comienza con el siguiente ciclo respiratorio:

• Inhala por la nariz llenando los pulmones solo hasta la mitad (no hagas esfuerzo al inhalar).

• Realiza una exhalación forzada y rápida contrayendo la pared abdominal y metiendo el ombligo hacia adentro.

*En este ejercicio no retengas el aire, hazlo de forma rápida, enfócate en que la exhalación sea fuerte y contrae el abdomen e inmediatamente después deja que entre el aire sin hacer esfuerzo (solo hasta la mitad) y al exhalar vacía todo el aire con la contracción abdominal. Es una respiración rápida en la cual se realizan unos 20 ciclos por minuto (aproximadamente).

* El sonido que realices en la exhalación debe ser como el de un "fuelle que aviva lentamente las llamas de una hoguera".

*Si hay sensación de falta de aire date una pausa y respira profundo antes de volver a empezar.

*Practica este ejercicio durante 2 o 3 minutos.

*Beneficios: Expulsa el aire "estancado" en las bases y pliegues de los pulmones, limpia y despeja las vías aéreas, elimina toxinas y aumenta el oxígeno en la sangre.

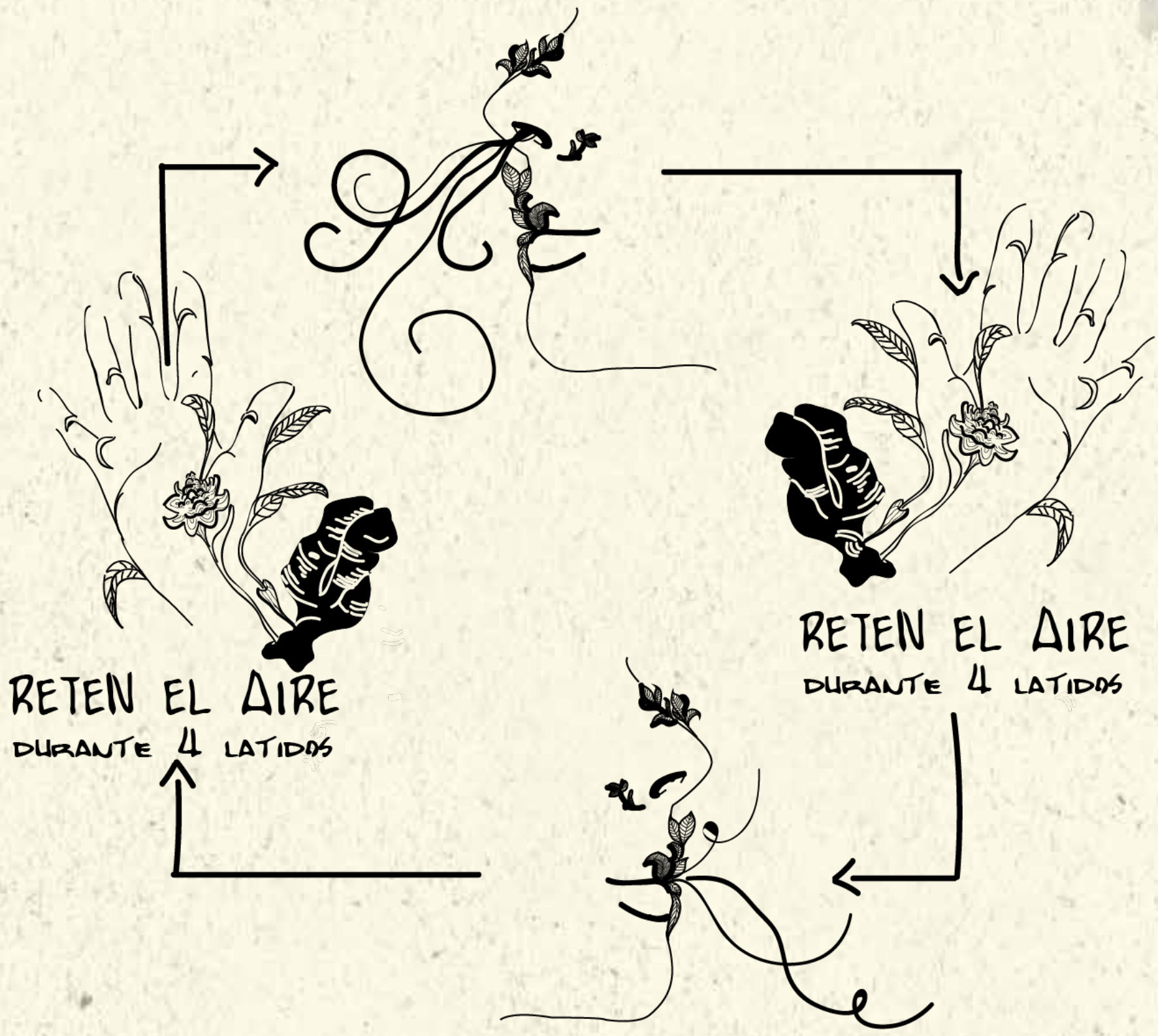
3. **RESPIRACIÓN RITMADA:** Siéntate de la forma que te sea más cómoda. Obsérvate unos minutos, permite que el ritmo de la respiración se regularice y enfócate en percibir los latidos de tu corazón, poco a poco y con paciencia; si no puedes sentirlos al principio, pon el dedo índice y medio en la muñeca y lo podrás hacer. Una vez que los sientas haz el siguiente ejercicio:

*Inhala por la nariz durante 3 latidos.
*Exhala por 6 latidos.
* Mantén este ciclo por unos 5 minutos, tú decides la duración de la inhalación y la exhalación (pero en este ejercicio la exhalación debe ser el doble que el de la inhalación). Contar los latidos será de gran ayuda para armonizar la mente y calmar el sistema nervioso.

4. **RESPIRACIÓN CUADRADA:** En esta respiración todas las fases del ciclo respiratorio duran el mismo tiempo. Aumenta el tiempo poco a poco de acuerdo a tu práctica y ganas (el tiempo puesto solo sirve de ejemplo, no hay uno correcto o incorrecto, lo importante es mantener el ritmo propuesto en este ciclo respiratorio).

*Inhala por la nariz durante 4 latidos.
*Aguanta el aire por 4 latidos.
*Exhala por 4 latidos.
*Mantén sin aire durante 4 latidos.

INHALA
DURANTE 4 LATIDOS



RETEN EL AIRE
DURANTE 4 LATIDOS

RETEN EL AIRE
DURANTE 4 LATIDOS

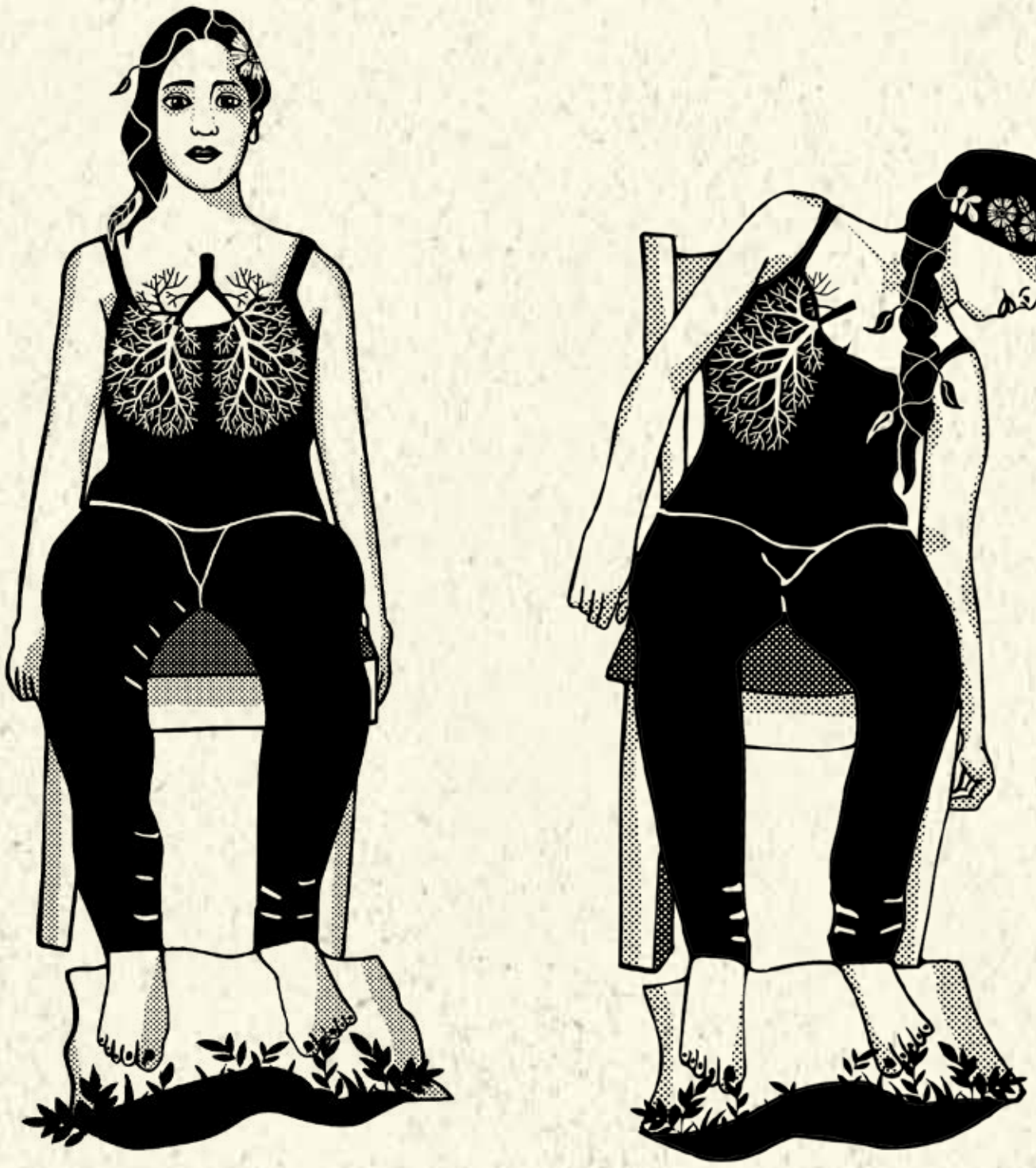
EXHALA
DURANTE 4 LATIDOS

RESPIRACIONES QUE AYUDAN A MOVILIZAR LA CAJA TORÁCICA Y LA EXPANSIÓN PULMONAR

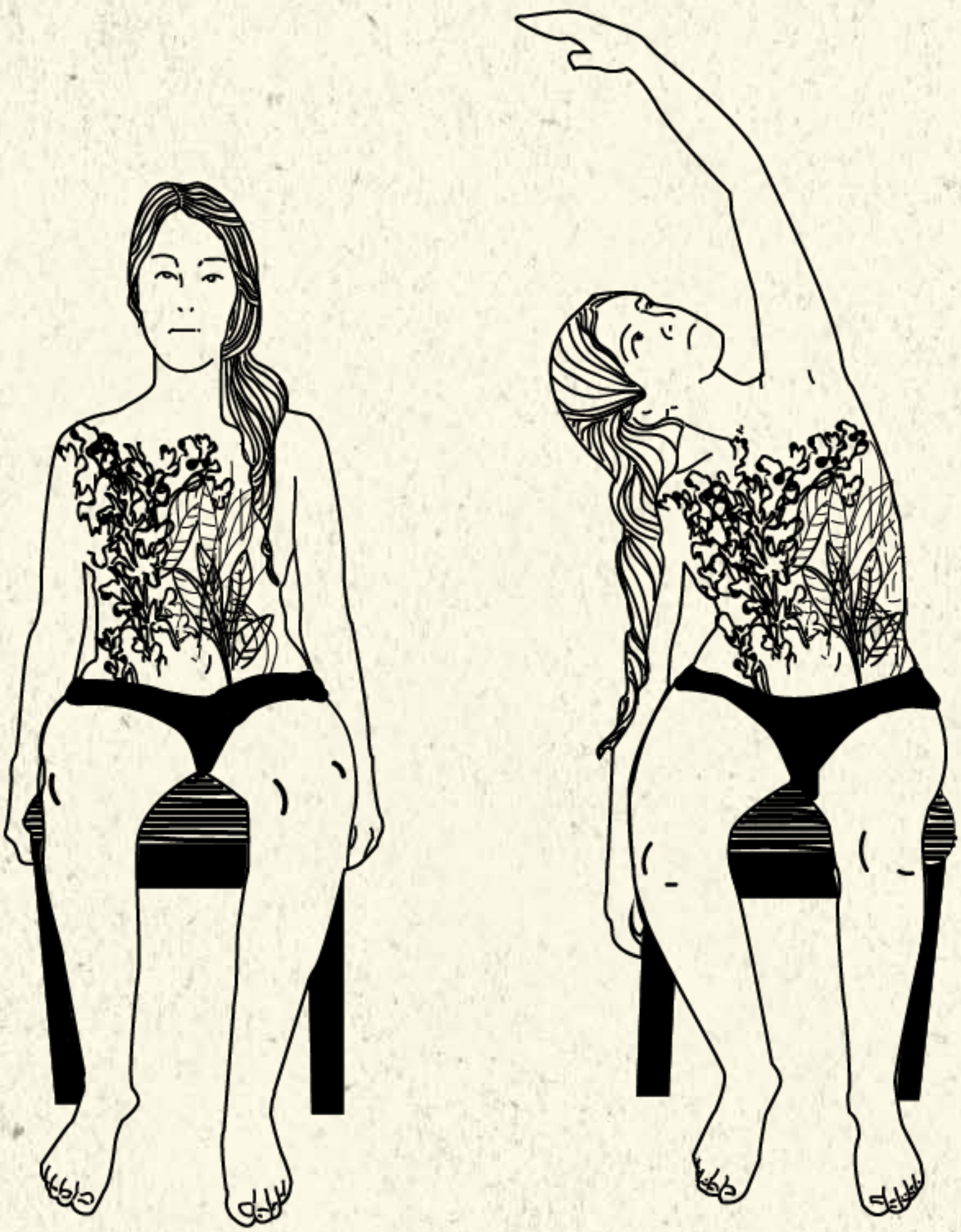
1. Entrelaza las manos y súbelas mientras inhalas por la nariz y exhalas lentamente con la boca fruncida.

2. Con los brazos flexionados, pon las puntas de los dedos encima de las clavículas o de los hombros. Inhala profundamente por la nariz elevando los codos y separándolos al máximo y exhala bajando los brazos y soplando lentamente por la boca.

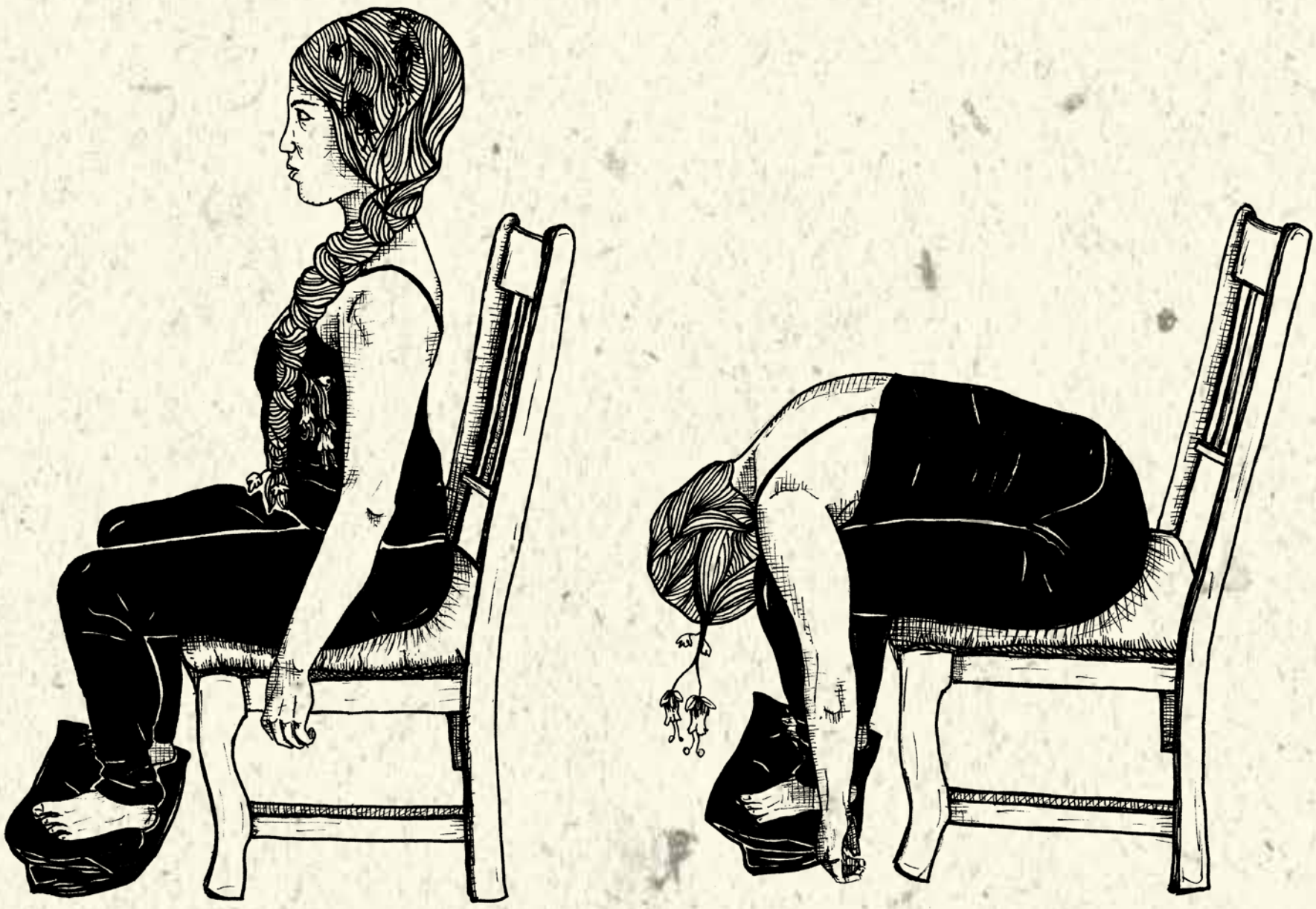
MOVILIZAR LA COLUMNA Y LAS BASES PULMONARES:



VARIANTE 1: Toma aire inclinando la columna hacia un lado y exhala volviendo al centro, repetir el ejercicio del otro lado.



VARIANTE 2: Eleva el brazo contrario del lado en el que te inclinas.



3: Toma aire inflando el abdomen y exhala metiendo el ombligo e inclinando el cuerpo hacia adelante. Este ejercicio mejora la capacidad pulmonar.

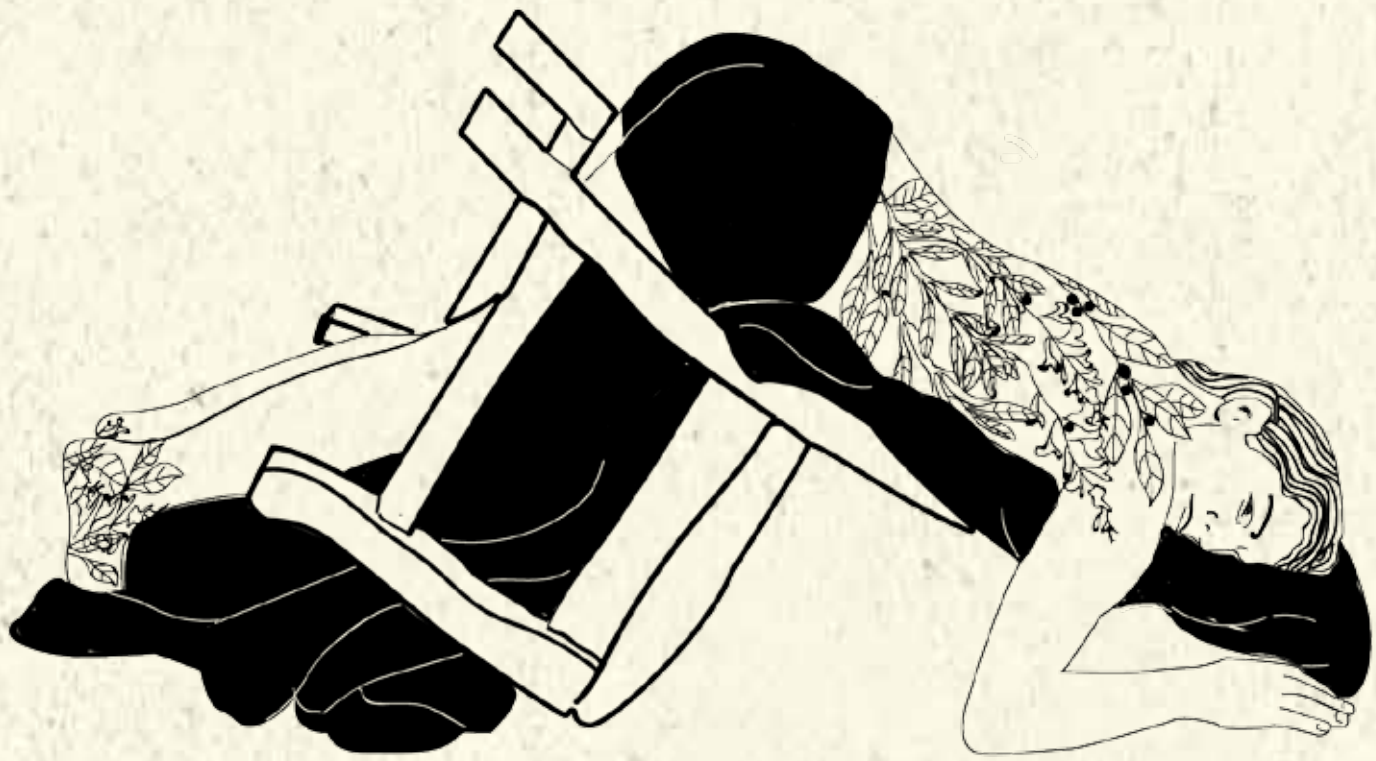
4: Inhala abriendo los brazos hacia el costado y exhala llevándolos hacia el centro con tiempos de forma progresiva.

5. La posición de 4 apoyos moviliza la columna

POSTURAS DE DRENAJE POSTURAL PARA LOS PULMONES

EL drenaje postural es una técnica que facilita el flujo de las secreciones bronquiales. Según la posición adoptada se pueden liberar diferentes lóbulos pulmonares. Básicamente consiste en ir liberando desde las ramificaciones terminales hasta que las mucosidades puedan ser liberadas a través de la tráquea al exterior.

Para trabajar el drenaje postural se debe escoger una posición de acuerdo al segmento que se quiere trabajar (para esto es mejor tener la guía adecuada de alguien que acompañe el proceso) Para un drenaje básico, las posturas indicadas abajo se pueden realizar de forma autónoma procurando respirar con énfasis en la espiración.



REFERENCIAS MANUAL

- Respirologia -Stig Åvall Severinsen
- Fisioterapia Respiratoria – Marisé Mercado Rus
- La Salud En sus Manos - Devendra Vora
- EL Tao del sexo, la Salud y la Vida Larga
- EL Tao de La Vida Sana – Daniel Reid
- http://zensya.es/2019/02/26/diafragma-toracico-versus-diafragma-pelvico/
- https://www.gaia.com/us/es/article/jala-neti-o-ducha-nasal

Escrito, Ilustrado y elaborado colectivamente
durante la pandemia de Covid -19 por:

AQUELARRE SUBVERSIVA
TRINCHERA HIERBATERAS
GARABATA

• EL AÑO DEL JAMPUY JAMPUY •